



# 献立表



令和6年10月

草加あおぞら保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				栄養価
		午前おやつ 午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	カレーライス はるさめサラダ わかめスープ パン	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚小間肉、ヨーグルト	たまねぎ、もやし、にんじん、パイン、えのきたけ、きゅうり、いちご、コーン、わかめ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 248 mg
2	じゃがいものそぼろ煮 さつまいものつるの炒め物 ごはん ミニゼリー 味噌汁(たまねぎ・油揚げ・キャベツ)	麦茶 バタービスケット 牛乳 ミニピザ	米、じゃがいも、さつまいも、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、ウィンナー、みそ、油揚げ、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、コーン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 245 mg
3	ミートローフ もも キャベツとひじきの和風コールスロー ごはん 味噌汁(こまつな・高野豆腐・しめじ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 さつまいもスティック	米、さつまいも、油、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、高野豆腐	キャベツ、たまねぎ、もも、にんじん、こまつな、コーン、グリーンピース、しめじ、きゅうり、ひじき	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 263 mg
4	豚肉と厚揚げのみそ炒め 彩りナムル ごはん みかん わかめスープ	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 鮭おにぎり	米、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、生揚げ、さけ、みそ、ごま	もやし、たまねぎ、みかん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、わかめ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 250 mg
5	春巻き もも ひじきのサラダ ごはん 中華スープ(こまつな・しめじ・たまねぎ)	麦茶 塩せんべい 牛乳 ポップコーン	米、春巻きの皮、ポップコーン、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、小麦粉	牛乳、豚小間肉	もやし、もも、たまねぎ、たけのこ、こまつな、にんじん、しめじ、ひじき、えだまめ、しいたけ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 229 mg
7	ささみフライ きんぴらごぼう ごはん パイン 味噌汁(キャベツ・油揚げ・たまねぎ)	麦茶 白雪せんべい 牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏ささ身、みそ、油揚げ	ごぼう、パイン、にんじん、たまねぎ、キャベツ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 216 mg
8	鶏つくね みかん 大豆とひじきの煮物 ごはん 味噌汁(油揚げ・わかめ・えのきたけ)	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、こんにゃく、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚小間肉、だいず、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、絹さや、ひじき、あおのり、わかめ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 269 mg
9	五目ラーメン コロッケ バナナ	麦茶 塩せんべい 牛乳 鶏そぼろおにぎり	中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、鶏ひき肉	もやし、バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、しいたけ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 202 mg
10	バーベキューチキン スパゲティサラダ ごはん ミニゼリー コンソメスープ(キャベツ・コーン・たまねぎ)	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 フロズンヨーグルト	米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズドレッシング、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、生クリーム、ハム、ベーコン	たまねぎ、もも、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 24.9 g カルシウム 253 mg
11	マーボー豆腐丼 ちくわともやしのナムル 中華スープ(こまつな・しめじ・にんじん) もも	麦茶 バタービスケット 牛乳 フライドポテト(のり塩)	米、フライドポテト、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、こまつな、もも、ねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、あおのり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 246 mg
12	鮭ピラフ こまつなのごま和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ・にんじん) みかん	麦茶 白雪せんべい 牛乳 アメリカンドッグ	米、油、マーガリン、砂糖	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、ごま	みかん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、コーン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 243 mg
15	豚肉とキャベツの中華炒め カレーポテトサラダ ごはん パイン 味噌汁(わかめ・高野豆腐・しめじ)	麦茶 ウエハース 牛乳 ココアケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、豚小間肉、みそ、生クリーム、高野豆腐	キャベツ、パイン、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、ピーマン、わかめ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 220 mg
16	タンドリーチキン キャベツのツナマヨサラダ ごはん ミニゼリー 味噌汁(こまつな・たまねぎ・えのきたけ)	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキミックス、マーガリン、マヨネーズドレッシング、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、ツナ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 252 mg

